

La planification

des études postsecondaires









EXPLORE LES CHOIX DE CARRIÈRE, DÉTERMINE DES OBJECTIFS DE CARRIÈRE

GUIDE À L'USAGE DE L'ÉLÈVE DE NEUVIÈME ANNÉE





Table des matières >



EXPLORE LES CHEMINEMENTS DE CARRIÈRE, RÉUSSIS À L'ÉCOLE, CHAQUE COURS DOIT COMPTER
CONNAIS TES POINTS FORTS, DÉCOUVRE TES COMPÉTENCES ET TES HABILETÉS

DÉCOUVRE

PAGE



Introduction

Par une chaude nuit de juillet, Kyle était allongé confortablement à la belle étoile dans son sac de couchage. Septembre était loin et la 8e année n'était plus qu'un souvenir. Il semblait ne se soucier que de ses vacances en famille. Demain, il irait faire de l'escalade en montagne et nager dans les eaux fraîches du lac qui bordait leur camp de base.

Il regardait le ciel. Il y avait tant d'étoiles. Il vit un satellite passer dans la constellation du Sagittaire. « Je me demande combien de satellites il y a là-haut? » murmura-t-il.

« Lors du dernier recensement, on a dénombré environ 2 600 satellites, 90 sondes spatiales, et 6 000 débris divers en orbite autour de la terre », répondit son père, ingénieur en télécommunications.

Kyle s'endormit en se demandant quel genre d'avenir il pourrait bien avoir, avec tous les choix possibles au 21e siècle.

. . . . . .

Comme Kyle, tu échafaudes probablement des projets et tu te demandes ce que l'avenir te réserve, tout particulièrement en ce qui concerne les choix de carrière et la poursuite de ton éducation après le secondaire. Ce guide t'aidera à explorer les choix de carrière, et il comprend des activités et des renseignements pour t'aider à identifier et à élargir tes habiletés ainsi qu'à te fixer des objectifs pour l'avenir.

Une partie importante de la planification de carrière consiste à réfléchir à ses choix en matière d'éducation postsecondaire. Ce livret t'aidera à explorer les avantages que représente une éducation postsecondaire, à rechercher différentes options, et à chercher des moyens de financer ton choix. Ce livret fournit aussi des conseils sur la façon de tirer profit de tes années de secondaire pour que tu aies autant d'opportunités que possible en ce qui concerne l'avenir.

Connais tes points forts

IL EST IMPORTANT que tu saches quels sont tes points forts pour apprendre à te connaître. Tu prendras de meilleures décisions pour ton avenir si tu te connais bien. Découvrir tes points forts et les utiliser t'aidera aussi à maximiser les possibilités et à relever les défis. Utilise l'activité suivante pour identifier et utiliser les points forts qui sont déjà les tiens.

Énumère 4 expériences que tu as faites dans les 12 derniers mois

Énumère 4 choses de la vie courante que tu fais bien

Énumère 2 choses que tu pourrais enseigner à quelqu'un d'autre

Énumère 10 mots positifs qui te décrivent

Énumère 2 choses qui t'importent vraiment

Énumère 2 choses que tu peux faire pour toi-même et qui te feront toujours te sentir bien

Indique 2 personnes sur qui tu peux compter si tu as besoin d'aide et de soutien

D'après Gouvernement de l'Alberta, *Make School Work for You : A Resource for Junior and Senior High Students WhoWant to Be More Successful Learners*, (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2001), p. 84

Évalue tes compétences et tes habiletés

L'IDENTIFICATION DE TES POINTS FORTS réside en partie dans la réalisation que tu possèdes des compétences et des habiletés uniques. Quelle sorte de compétences possèdes-tu? Quels domaines as-tu besoin de développer pour atteindre tes objectifs de carrière personnels? Tu peux utiliser l'activité **Recense tes compétences** ci-dessous comme point de départ pour :

- obtenir de la rétroaction des autres
- pratiquer les compétences que tu possèdes déjà
- planifier en vue de l'acquisition de compétences désirées et passer à l'action
- consigner tes compétences dans un curriculum vitae

Activité : Recense tes compétences

Adapté, avec permission, de la brochure *Compétences relatives à l'employabilité 2000+* 2000 E/F (Ottawa : The Conference Board of Canada, 2000). Pour obtenir des renseignements, voir la section Ressources supplémentaires à la fin de ce livret.

Oui	Pas encore	COCHE « OUI » SI TU POSSÈDES CETTE COMPÉTENCE. COCHE « PAS ENCORE » SI TU VEUX ACQUÉRIR CETTE COMPÉTENCE.
		Communiquer
______	______	• lire et comprendre des renseignements présentés sous diverses formes (par ex., mots, graphiques, tableaux, diagrammes)
______	______	• écrire et parler de façon à ce que les autres fassent attention et comprennent
______	______	• écouter et poser des questions pour comprendre et apprécier le point de vue des autres
______	______	• partager de l'information de diverses manières (par ex., oralement, par écrit, par courriel)
		Gérer de l'information
______	______	• trouver et recueillir de l'information en utilisant la technologie et les systèmes appropriés
______	______	• organiser de l'information pour qu'elle soit facilement repérable à l'avenir
______	______	• récupérer, analyser et appliquer des connaissances et des habiletés dans diverses disciplines
		Utiliser les nombres
______	______	• décider quels chiffres ont besoin d'être mesurés ou calculés
______	______	• observer et enregistrer les données en utilisant les méthodes, les outils et la technologie appropriés
______	______	• faire des estimations et vérifier des calculs
		Réfléchir et résoudre des problèmes
______	______	• évaluer des situations et identifier les problèmes
______	______	• chercher différents points de vue et les évaluer en s'appuyant sur des faits
______	______	• reconnaître les dimensions à la fois humaines et techniques d'un problème
______	______	• identifier les causes à la base d'un problème
______	______	• explorer les solutions possibles en étant créatif et innovateur
______	______	• évaluer les solutions afin de faire des recommandations ou de prendre des décisions
______	______	• mettre en œuvre des solutions
______	______	• vérifier si une solution fonctionne et se servir des possibilités d'amélioration

Oui	Pas encore	COCHE « OUI » SI TU POSSÈDES CETTE COMPÉTENCE. COCHE « PAS ENCORE » SI TU VEUX ACQUÉRIR CETTE COMPÉTENCE.

Travailler avec d'autres

- comprendre et travailler dans le cadre d'une dynamique de groupe
- s'assurer que les buts et les objectifs d'une équipe sont clairs
- respecter et soutenir les perspectives et les contributions des autres
- accepter et fournir une rétroaction de façon constructive et avec tact
- contribuer au travail d'équipe en partageant l'information et l'expertise
- mener ou soutenir, le cas échéant, en motivant le groupe pour une performance élevée
- gérer et résoudre les conflits en cas de besoin

Participer à des projets et à des tâches

- planifier, conceptualiser ou réaliser un projet ou une tâche du début à la fin, en ayant des objectifs et des résultats bien définis
- élaborer un plan, chercher la rétroaction, tester, réviser et mettre en œuvre
- choisir et utiliser les outils et la technologie adaptés à une tâche ou à un projet
- surveiller de façon constante la réussite d'un projet ou d'une tâche et identifier des façons de s'améliorer

Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs

- avoir confiance en soi et en ses habiletés
- interagir avec les personnes, les problèmes et les situations de manière honnête et intègre
- reconnaître ses propres efforts et ceux des autres
- prendre soin de sa santé
- faire preuve d'intérêt, d'initiative et d'effort

Être responsable

- se fixer des objectifs et des priorités qui équilibrent l'école, le travail et la vie personnelle
- planifier et gérer son temps, son argent et les autres ressources pour atteindre ses objectifs
- évaluer, estimer et gérer le risque
- répondre de ses actions et des actions du groupe dont on fait partie
- contribuer à sa collectivité et être responsable socialement

Être adaptable

- travailler de manière indépendante ou en équipe
- entreprendre de multiples tâches ou projets
- identifier et suggérer d'autres façons d'atteindre les objectifs et d'accomplir le travail
- répondre au changement de manière constructive
- apprendre de ses erreurs et accepter la rétroaction
- faire face à l'incertitude

Continuer d'apprendre

- évaluer ses points forts personnels et les domaines qui peuvent être améliorés
- se fixer ses propres objectifs d'apprentissage
- identifier et avoir accès à des sources et à des possibilités pour atteindre ses objectifs d'apprentissage

Travailler en toute sécurité

- suivre les pratiques et les procédures de santé et de sécurité



Explore les expériences de carrière

APPUIE-TOI SUR TES POINTS FORTS POUR MAXIMISER TES POSSIBILITÉS

L'élaboration de sa carrière est un processus qui dure toute une vie et qui comprend l'implication dans des passe-temps, des activités de loisirs, des activités de bénévolat et d'étude, en plus d'un emploi rémunéré. Le secondaire est un bon moment pour commencer à explorer les choix de carrière par le biais d'activités telles que l'expérience de travail, les activités bénévoles et parascolaires.

En explorant diverses formes de travail rémunéré ou non rémunéré, tu seras exposé à différents milieux de travail et à de nouvelles possibilités d'apprentissage. Ces expériences t'aideront à acquérir des compétences, à en savoir plus sur les cheminements de carrière possibles, à déterminer des orientations et à passer à l'action. Tu pourrais découvrir quelles sont les tendances et les projections pour l'avenir concernant certaines carrières.

Tu seras peut-être le **premier** à tracer un **cheminement de carrière** que beaucoup suivront

La meilleure façon **d'apprendre** consiste à essayer **différentes** choses



Activité : Exploration des expériences de carrière

Voici 3 possibilités de bénévolat que j'aimerais essayer dans ma collectivité :

Ces possibilités correspondraient à mes habiletés et à mes intérêts parce que :

Voici 3 exemples d'expériences de travail que j'ai ou que j'aimerais bien avoir :



Ces expériences correspondent ou correspondraient bien à mes habiletés et à mes intérêts parce que :

Voici 3 exemples d'activités parascolaires auxquelles j'ai participé ou auxquelles j'aimerais bien participer :

Ces exemples reflètent mes habiletés et mes intérêts parce que :

Les activités de bénévolat, d'expérience de travail et d'activités parascolaires m'aident à identifier mes choix de carrière parce que :

Détermine des objectifs de carrière



QUAND TU ARRIVES EN 9e année, tu t'intéresses peut-être déjà à des carrières précises, ou tu confrontes encore des idées. Utilise l'Internet et d'autres sources pour en savoir plus sur les carrières qui t'intéressent et pour explorer d'autres possibilités. Par exemple, **www.nextsteps.org** possède des liens vers des profils de professions que l'on peut consulter par ordre alphabétique. Alberta Learning's Information Service à **www.alis.gov.ab.ca** et Ressources Humaines et Développement des compétences Canada à **www.hrsdc-rhdcc.gc.ca** entretiennent d'excellents sites Web conçus pour aider les adolescents à découvrir des choix de carrière et à se renseigner sur les tendances futures des carrières sur le marché de l'emploi mondial. Ces sites Web décrivent les taux d'embauche pour les diplômés de divers programmes d'études, dans quelles professions ils ont trouvé du travail, les revenus typiques, et beaucoup d'autres choses encore.

Même si tu ne sais pas encore exactement vers quelle carrière tu veux t'orienter, tu peux toujours te fixer des objectifs de développement personnel, d'apprentissage et d'exploration de carrière. En te fixant des objectifs, tu crées un sentiment de finalité et de réussite personnelle. Lorsque tu détermines tes objectifs, il est important de garder un éventail de choix et de s'adapter au changement. Utilise l'activité ci-dessous pour identifer ce que tu veux atteindre et élaborer un plan pour travailler à atteindre ton objectif. Tu peux effectuer cette activité dans plusieurs objectifs différents.

Activité : Détermination d'objectifs

1. **CRÉE UNE LISTE DE VŒUX. Énumère plusieurs choses que tu veux dans la vie.**

____

____

____

____

2. **CIBLE. Choisis l'un des éléments de ta liste sur lequel tu veux te concentrer et entoure-le.**

3. **AFFINE. Transforme ton vœu en objectif en identifiant la première étape majeure pour réaliser ce voeu. Par exemple :**
   - J'aimerais avoir ma propre entreprise de conception de sites Web
   - Mon objectif consiste à monter un portfolio professionnel avec des exemples de travaux que j'ai effectués dans le domaine de la conception de sites Web pendant mes années à l'école secondaire.

   DIVISE cet objectif en ÉTAPES gérables ou en objectifs à court terme. Par exemple :

   1. Je vais élaborer au moins trois sites Web cette année.
   2. Je vais prendre un cours lié à la création de pages Web pour parfaire mes compétences.

   Les meilleurs objectifs sont SMART

   Spécifiques **M**esurables **A**tteignables **R**éalistes Limités dans le **T**emps

Si nous faisions ce que nous sommes **capables** de faire, nous nous **surprendrions**.

Thomas Edison

Mon vœu consiste à ______________________

Mon objectif consiste à ______________________

Mes objectifs à long terme sont :

- ______________________
- ______________________
- ______________________

4. UTILISE L'AUTOPERSUASION

S'il y a un objectif que tu ne penses pas pouvoir atteindre, alors tu as besoin de t'encourager. Voici certains énoncés positifs que tu pourrais utiliser.

« Je ferai la carrière que j'ai choisie. »

« Je suis en train d'atteindre mes objectifs. »

« Je peux y arriver! »

5. PRÉPARE UN PLAN D'ACTION

Par exemple :

Définis tes obstacles

- *Je n'ai pas assez de temps libre pour suivre un cours du soir sur la création de pages Web.*

Note les mesures que tu vas prendre pour contourner les obstacles :

- *Je me limiterai à deux activités parascolaires l'année prochaine pour me libérer et prendre ce cours.*

Ton PLAN D'ACTION

Mes obstacles sont :

- ______________________
- ______________________
- ______________________

Je vais prendre les mesures suivantes pour contourner les obstacles :

- ______________________
- ______________________
- ______________________

6. VISUALISE - toi en train d'atteindre cet objectif et de savourer ta réusssite.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

Revois et mets à jour tes objectifs scolaires

IL TE FAUDRA revoir et mettre à jour tes objectifs scolaires chaque année. Tes intérêts peuvent changer, tu pourrais acquérir ou découvrir de nouvelles compétences, les exigences d'admissibilité aux programmes postsecondaires pourraient changer ou le secondaire pourrait offrir de nouveaux cours.

Chaque année, en juin, regarde honnêtement ton bulletin et définis dans quels domaines tu voudrais maintenir tes résultats, dans quels domaines tu voudrais faire des progrès, et quels domaines tu voudrais explorer. Utilise le tableau ci-dessous pour organiser ta réflexion.

Activité : Mise à jour des objectifs scolaires

Pour l'année scolaire finissant en : 20 ________ **Date :** ____________

Mon bulletin montre que j'ai bien réussi dans les domaines suivants. Je voudrais maintenir mes notes dans ces domaines.

- ____________
- ____________
- ____________
- ____________

Voici certaines des actions que j'ai entreprises pour m'aider à obtenir les notes que je voulais :

- ____________
- ____________
- ____________
- ____________
- ____________

Mon bulletin montre que j'ai besoin de m'améliorer dans les domaines suivants :

- ____________
- ____________
- ____________

Je m'améliorerais dans ces domaines en :

- ____________
- ____________
- ____________

Je voudrais explorer les domaines suivants :

- ____________
- ____________
- ____________

Mes nouveaux objectifs pour l'année à venir sont :

- ____________
- ____________
- ____________

J'ai revu mes objectifs scolaires.

Date: ____________ Signature : ____________

Les avantages de l'éducation postsecondaire

CHACUN PEUT BÉNÉFICIER d'une forme d'éducation postsecondaire ou d'une autre. L'école secondaire ne représente pas la fin de l'éducation, mais plutôt un tremplin vers l'apprentissage futur, que ce soit dans un collège, une université, une école technique, un programme de formation en apprentissage, ou bien ailleurs.

Le 21e siècle est une époque de changements rapides. Les nouvelles idées et les innovations technologiques exigent de nouvelles compétences professionnelles. Il s'agit d'un siècle où l'on estime que deux tiers de tous les nouveaux emplois nécessiteront une éducation postsecondaire. La planification de ton programme de secondaire et l'exploration des choix de carrière en regardant l'éducation postsecondaire te permettra d'assurer de disposer d'options professionnelles satisfaisantes et te donnera un avantage concurrentiel à l'avenir. En menant à bien son éducation postsecondaire, on peut obtenir une plus grande qualité de vie, y compris un plus grand nombre de possibilités de carrière, un meilleur niveau de vie, une plus grande sécurité de l'emploi et un salaire plus élevé.



Au 21e siècle, on estime que les **deux tiers** de tous les nouveaux emplois exigeront une **éducation postsecondaire**

Les choix en matière d' éducation postsecondaire

IL EXISTE une grande variété de choix postsecondaires, desservant chacun différents étudiants avec des habiletés et des objectifs divers. Pour obtenir la liste complète des institutions d'éducation postsecondaire en Alberta, visite **www.education.gov.ab.ca** et va à la page *Institutions Postsecondaires. Time to Choose...a postsecondary education programme,* un livret en anglais conçu par Alberta Human Resources and Employment, est une autre ressource qui peut t'aider dans tes recherches, dans tes choix postsecondaires et dans la planification de ton avenir. Tu le trouveras en allant sur **www.alis.gov.ab.ca** et en cliquant sur *e-CarreerShop Catalogue.*

SOURCE : ASSOCIATION DES BANQUIERS CANADIENS

Voici certains des choix postsecondaires :

- Les universités : offrent des diplômes en trois ou quatre ans, ainsi que des programmes menant à un grade de premier cycle
- Les collèges publics : offrent des certificats en un an et des diplômes en deux ans, des diplômes d'études appliquées, des possibilités de passage à l'université et d'obtention de diplôme, ainsi que des formations en apprentissage
- Les instituts techniques : offrent des certificats en un an et des diplômes en deux ans, des diplômes d'études appliquées, ainsi que des formations en apprentissage
- Les écoles professionnelles privées : offrent une formation professionnelle en vue d'une profession précise. Les programmes sont généralement plus courts et sont axés sur l'acquisition d'habiletés de base.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

Activité : Tableau de recherche postsecondaire

Quels sont mes intérêts en ce qui concerne les études et les carrières?

Quelles institutions offrent des programmes reliés à ces intérêts?

Nom de l'institution

Personne à contacter

Critères d'admission

Diplôme ou certificat offert

Nom de l'institution

Personne à contacter

Critères d'admission

Diplôme ou certificat offert

Nom de l'institution

Personne à contacter

Critères d'admission

Diplôme ou certificat offert

Nom de l'institution

Personne à contacter

Critères d'admission

Diplôme ou certificat offert

Nom de l'institution

Personne à contacter

Critères d'admission

Diplôme ou certificat offert

Nom de l'institution

Personne à contacter

Critères d'admission

Diplôme ou certificat offert



Choisis

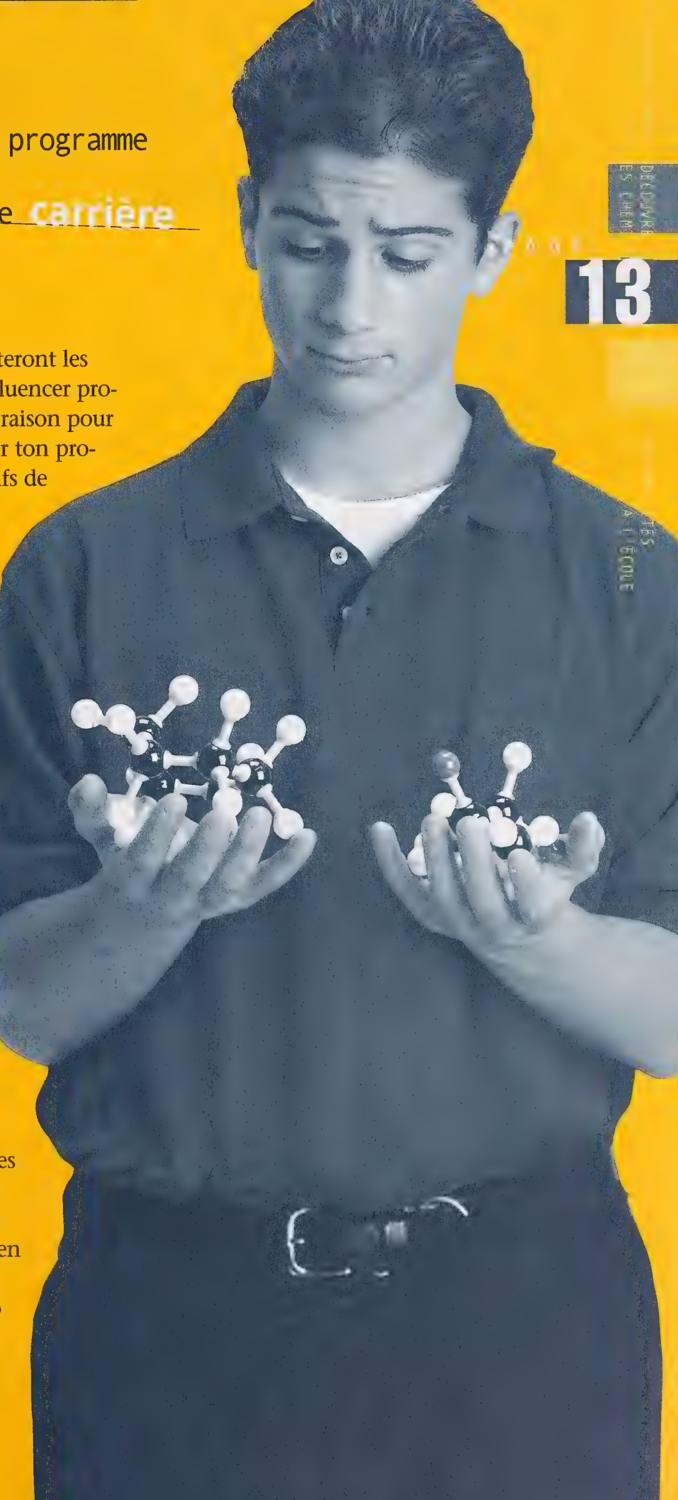
tes cours de secondaire

Prends le temps de planifier ton programme et pense à tes objectifs de carrière

LES COURS DE SECONDAIRE que tu choisiras affecteront les choix postsecondaires qui s'offrent à toi et pourront influencer profondément ton futur cheminement de carrière. C'est la raison pour laquelle il est important de prendre le temps de planifier ton programme de secondaire et de réfléchir à tes futurs objectifs de carrière. De nombreux choix s'offriront à toi quand tu décideras quels cours tu veux suivre. Si tu les choisis judicieusement, ton diplôme te permettra d'accéder à de nombreuses possibilités. Sinon, tu risques de limiter tes chances et d'avoir plus de difficultés à atteindre tes objectifs.

La plupart des élèves albertains ont besoin de trois ans - de la 10e à la 12e année - pour achever leur programme de secondaire. En Alberta, tu peux terminer tes études secondaires avec un Diplôme d'études secondaires de l'Alberta ou un Certificat de réussite. Pour obtenir un Diplôme d'études secondaires de l'Alberta, tu dois mener à bien avec succès certains cours et obtenir un minimum de 100 crédits. Tu peux obtenir plus de 100 crédits si tu décides de suivre un plus grand éventail de cours. Un Certificat de réussite est décerné aux élèves qui terminent avec succès un Programme d'intégration et de formation professionnelle.

Les cours que tu décides de suivre au secondaire devraient être choisis en fonction de tes habiletés, tes intérêts, tes valeurs, tes objectifs de carrière, tes exigences de diplômes et des conseils d'autres personnes. Tu peux consulter *A Credit to Yourself*, qui peut t'aider à planifier ton programme de secondaire. Ce guide est disponible en anglais auprès de ton conseiller scolaire ou en ligne à **www.education.gov.ab.ca/k_12/curriculum/autre.asp**





Réussis à l'école

SI TU RÉUSSIS AU SECONDAIRE tu auras davantage de possibilités et de choix à différents moments de ta scolarité. Tes relevés de notes du secondaire joueront un rôle majeur dans ton entrée dans les institutions postsecondaires et détermineront aussi ton admissibilité à diverses bourses d'études. Tu peux t'assurer de faire de ton mieux à l'école de plusieurs façons. Tu trouveras la liste de certaines stratégies pour commencer dans les sections ci-dessous. Tu peux trouver plus d'idées en consultant *Make School Work for You*, une ressource en anglais du gouvernement de l'Alberta conçue pour aider les élèves à réussir à l'école *(pour commander voir les renseignements ci-dessous).*

Sois en bonne santé

Il est important que tu prennes soin de toi en mangeant des aliments qui te donneront de l'énergie au cours de la journée et en dormant suffisamment. Selon des recherches, les adolescents ont besoin de neuf à dix heures de sommeil chaque nuit (The Nemours Foundation, « How Much Sleep Do I Besoin? », *TeensHealth*, septembre 2000). Le manque de sommeil entraîne un manque de concentration, une humeur maussade et des sautes d'humeur le lendemain. Le manque de sommeil peut aussi affecter ta capacité à finir tes devoirs et ta réussite aux examens. Pour finir assure-toi de faire chaque jour quelque chose que tu aimes!

Organise-toi

En étant organisé, tu gagnes du temps et tu peux rester à jour dans ton travail pour l'école. Utilise les conseils suivants pour rester organisé et gérer ton temps de manière efficace.

- Commence à travailler sur les devoirs à long terme le plus tôt possible. Remettre les choses à plus tard s'avère stressant et se traduit par une composition moins soignée. Utilise de petites durées, comme cinq ou dix minutes, pour travailler à tes projets à long terme.
- Essaie de reconnaître quand tu n'as pas compris quelque chose qui t'a été enseigné en classe, et demande de l'aide le plus tôt possible.
- Si tu es absent, renseigne-toi pour savoir ce que tu as manqué.
- Demande à l'enseignant de t'expliquer comment il décompose la note pour chaque cours et utilise ces renseignements pour planifier ton temps d'étude.
- Chronomètre-toi pour savoir combien de temps te prend une tâche.
- Garde toujours au même endroit tes fournitures et ton matériel d'apprentissage comme les stylos, les crayons de bois, le papier, la calculatrice et les manuels.

Pour commander *Make School Work for You: A Resource for Junior and Senior High Students Who Want to Be More Successful Learners (2001)*, visite le site Web de Learning Resources Centre a www.lrc.learning.gov.ab.ca Numéro de commande 461426; prix 5,45 $



Chaque cours doit compter

L'année compte presque 200 jours d'école. Voici quelques conseils pour t'aider à profiter au maximum de chacune de ces journées.

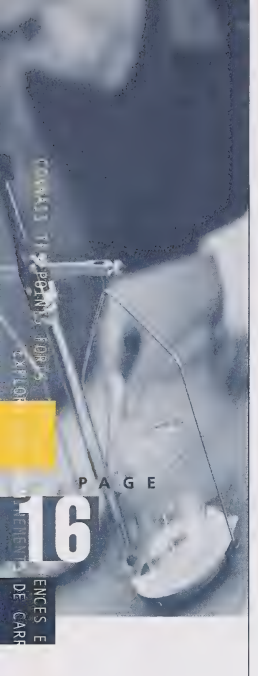
- Essaie de conserver une attitude positive. Quand tu arrives à l'école, laisse tes problèmes à la porte. Sois prêt à te concentrer sur ton apprentissage lorsque tu arrives à l'école.
- Lis les manuels avant d'arriver en classe de façon à savoir à l'avance ce dont il s'agit et à te concentrer sur les choses nouvelles dont ton enseignant va parler.
- Arrive à l'heure et assiste à chaque cours.
- Montre que tu es prêt à apprendre et à participer aux discussions en classe. Ne bavarde pas avec les autres élèves pendant le cours; dis à tes amis que tu leur parleras après le cours.
- Écoute attentivement. Quand tu prends des notes, écoute 80 % du temps et écris 20 % du temps. Fais particulièrement attention à la fin du cours; les enseignants font souvent des résumés et soulignent les idées importantes pendant les cinq dernières minutes du cours.
- Compare tes notes avec un ami et rajoute les points qui t'ont échappé.
- Parle à ton enseignant si tu éprouves des difficultés à suivre ou si tu as des questions.

Activité : Maximisation de ma journée d'école

AIDE-MÉMOIRE JOURNALIER

Aujourd'hui...	Oui	Parfois	Non
• J'ai écouté attentivement			
• J'ai suivi les instructions			
• je me suis demandé, « Qu'est-ce que j'ai besoin de faire? »			
• je me suis mis au travail tout de suite			
• j'ai fait de mon mieux			
• j'ai travaillé à chaque tâche jusqu'à ce qu'elle soit finie			
• j'ai relu le travail que j'avais terminé			
• je me suis dit, « Bon travail ».			

SUITE À LA PAGE SUIVANTE



Équilibre l'école et le travail à temps partiel

L'école est ton emploi actuel. Il est important que tu équilibres le travail à temps partiel et les autres activités à l'extérieur afin qu'il n'y ait pas d'interférence avec ta réussite scolaire. En te concentrant sur une activité à la fois, tu peux parvenir à cet équilibre. Quand tu étudies à l'école, concentre ton énergie sur ces tâches. Quand tu te prépares pour ton emploi et que tu te trouves au travail, concentre-toi sur ton travail. Quand tu t'amuses, profites-en et oublie tes soucis.

L'autre élément essentiel à l'équilibre entre le travail à temps partiel et l'école est l'organisation. Envisage de ne pas travailler durant les quatre à cinq premières semaines d'école. Cela te permettra d'établir une routine pour l'école et de déterminer la quantité de temps d'étude dont tu auras besoin pour chaque cours. Prends le temps de te concentrer sur ce que cette année scolaire va exiger. Assure-toi d'avoir toutes tes fournitures scolaires ainsi qu'un bon système de jumelage. Charge-toi d'apprendre à connaître tes enseignants.

Gère ton stress

Quand tu fais trop de choses, ou que tu vis des moments stressants parce que tu es malade ou que tu as des problèmes personnels, tu dois prendre le temps de gérer ce stress. Avant toute chose, tu dois prendre soin de toi-même. Tiens compte de ces conseils pour t'aider à éviter le stress et à y faire face.

- Identifie ce qui te stresse, fais-toi un plan d'action pour régler ces problèmes avant qu'ils apparaissent. Par exemple, si tu as un emploi à temps partiel et que tu sais que tu as des examens ou des exposés stressants qui arrivent, arrange-toi avec un collègue de travail pour échanger vos heures.
- Organise-toi. En sachant où tu mets tes affaires et à quelle date les devoirs doivent être rendus, tu éviteras de paniquer à la dernière minute.

Grâce à l'autosuggestion, tu peux apprendre à trouver la force qui est en toi

- Active-toi. Ne serait-ce que 15 à 30 minutes d'activité physique peuvent t'aider à te détendre. Essaie une promenade autour du pâté de maison.
- Essaie d'autres stratégies pour te détendre, et découvre ce qui marche le mieux pour toi. Par exemple, tu peux essayer de respirer profondément, de tenir un journal, d'écouter de la musique, ou de prendre un bain.
- Apprends à dire non quand il le faut. Ceci peut t'empêcher de faire trop de choses.
- Admets que tu ne peux pas contrôler chaque situation et garde ton sens de l'humour. Le rire aide beaucoup à se détendre.
- Utilise l'autopersuasion pour affirmer tes choix et tes objectifs et surmonter les défis que tu rencontres dans ta vie. Il y a deux voix que tu utilises dans ton dialogue interne avec toi-même : alors que la voix négative dit, « non, je n'y arriverai pas », la voix positive dit, « OUI, je vais y arriver ». Pour chaque pensée négative, tu peux créer une affirmation positive. En utilisant l'autopersuasion positive, tu peux t'apprendre à rechercher la force qui est en toi. Par exemple, si tes pairs te défient d'essayer quelque chose qui va à l'encontre de tes principes, dis-toi, « C'est moi qui décide. Je choisis ce qui est le mieux pour moi ».
- Appelle un ami ou un membre de ta famille si tu as besoin de soutien. Parler de ce que tu ressens avec une personne de confiance peut t'aider à te détendre et te permet aussi de réfléchir avec quelqu'un à des stratégies à adopter pour gérer les situations stressantes.

Finance

ton éducation postsecondaire

LORSQUE TU COMMENCES À PLANIFIER ton éducation postsecondaire, il est important que toi et ta famille envisagiez les coûts financiers et commenciez à épargner pour l'avenir. Discute avec tes parents des choix postsecondaires et de quelle façon vous pouvez collaborer pour financer ton éducation postsecondaire. Tu peux utiliser la fiche d'activité suivante pour créer un plan d'action en vue d'atteindre tes objectifs financiers.

Activité : Objectifs financiers

Objectif de carrière → Objectif d'éducation → Objectif financier (pour financer l'éducation)

Objectif de carrière	Objectif d'éducation	Objectif financier (pour financer l'éducation)

De quelle somme d'argent aurais-je besoin chaque année? ____________

Pendant combien d'années? ____________

Où puis-je trouver plus de renseignements sur la planification et l'épargne pour l'éducation postsecondaire?

- ____________
- ____________
- ____________



Que puis-je faire pendant ma formation postsecondaire pour atteindre mes objectifs financiers?

- ____________
- ____________
- ____________

Plan d'action pour atteindre l'objectif financier; Que puis-je faire maintenant?

- ____________
- ____________
- ____________

D'après Gouvernement de l' Alberta, *Carrière et vie Maternelle à 9e année: Guide de mise en œuvre* (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2002), p.c.46.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE



Sources de financement de l'éducation postsecondaire

IL EXISTE DE NOMBREUSES SOURCES de financement pour l'éducation postsecondaire. En plus de ton épargne et des contributions de tes parents, tu peux avoir droit à des bourses d'études, à des subventions ou à des bourses; à des prêts fédéraux et provinciaux; ou à des prêts bancaires. À ce stade de ton éducation, il est crucial de commencer à te renseigner sur ces sources de financement dès maintenant. Fais tes propres recherches en lisant, en parlant à un conseiller financier et en explorant les sites Web en ligne. Tu peux obtenir plus de renseignements sur les options telles que les bourses d'études et les prêts à www.alis.gov.ab.ca, à **www.cibletudes.ca**, ou à **www.tradesecrets.org**.

Bourses d'études

De nombreuses bourses d'études sont disponibles, si tu sais où chercher et si tu commences à te renseigner tôt. Les gouvernements, les conseils scolaires, les écoles, les institutions postsecondaires, l'industrie, les entreprises ainsi que les organismes communautaires offrent tous des bourses d'études. La plupart de ces bourses d'études sont attribuées en fonction de la réussite scolaires, parfois conjointement à d'autres facteurs tels que le bénévolat.

Par exemple, en Alberta, les élèves peuvent obtenir jusqu'à 2 500 $ pour leur éducation postsecondaire par le biais des Bourses d'études Alexander Rutherford. Ces bourses d'études sont attribuées aux élèves lorsqu' ils s'inscrivent dans des institutions postsecondaires et ont obtenu une moyenne de 80 % dans cinq cours de secondaire déterminés (dont un cours de langue) pendant au moins un an de secondaire. D'habitude, l'étudiant fait sa demande de bourses Alexander Rutherford au printemps de sa 12e année, et la somme allouée est versée pendant le premier semestre d'études post-secondaires.

Si cela t'intéresse de participer à un programme d'apprentissage, tu pourrais avoir droit à la bourse d'études de l'Alberta Learning and Industry Formation Board Registered Apprenticeship Program, plus connue sous le nom de bourse d'études RAP. Cette bourse d'études fournit 1 000 $ à 50 élèves au plus qui ont participé à un programme d'apprentissage enregistré (RAP) au secondaire et souhaitent continuer dans un programme d'apprentissage normal après avoir terminé leur secondaire.

Il y a encore bien d'autres bourses d'études disponibles. C'est une bonne idée pour toi et tes parents de commencer à faire des recherches concernant les bourses d'études potentielles dès que possible. Le questionnaire vrai ou faux ci-dessous t'aidera à évaluer ta compréhension des bourses d'études.

Activité : Questionnaire sur les bourses d'études

(voir les réponses ci-dessous)

Énoncé	Vrai	Faux
1. La concurrence en vue d'obtenir des bourses d'études est trop féroce.	____	____
2. Il faut posséder un talent extraordinaire pour obtenir une bourse d'études.	____	____
3. Tu peux faire une demande de bourses d'études et de prêt étudiant pour la même année scolaire.	____	____

1. FAUX – En fait, il existe beaucoup de bourses d'études pour lesquelles on peut faire des demandes, alors commence tes recherches et fais tes demandes!

2. FAUX – Avec l'éventail de bourses d'études disponibles, il suffit de se renseigner pour savoir où tu peux faire ta demande. Un bon endroit pour commencer tes recherches est ta propre ligue communautaire, ton église ou ton école.

3. VRAI – Tu peux faire des demandes auprès d'autant de sources de financement que tu le juges nécessaire.

Les contributions de la famille

Certaines familles se servent des programmes comme par exemple un Régime enregistré d'épargne-études (REÉÉ) pour épargner en vue de financer l'éducation de leurs enfants. Dans un REÉÉ, l'argent versé fructifie à l'abri de l'impôt jusqu'à ce que tu sois prêt à entrer dans une institution postsecondaire. Parle à tes parents pour savoir s'ils pourraient contribuer à ton éducation postsecondaire par le biais d'un REÉÉ ou d'autres sources.

L'épargne des étudiants

Tu peux certainement contribuer à ton éducation en gagnant et en épargnant de l'argent grâce à un emploi d'été ou à temps partiel. Cherche des emplois qui t'exposeront à différents types de travail. Tu peux aussi épargner des sommes provenant de ton argent de poche, de l'argent reçu lors de tes anniversaires, d'investissements, ou tout autre argent que tu gagnes. Cet argent est un bon début pour commencer à épargner.

Autres subventions et bourses

Les gouvernements fédéral et provinciaux octroient des subventions et des bourses telles que les Alberta Opportunities Bursaries, les bourses canadiennes du millénaire, les Subventions canadiennes pour études, les French Fellowships pour les élèves inscrits à des études à plein temps en français, et autres. À la différence des prêts, les subventions et bourses ne doivent pas être remboursées après l'obtention du diplôme. La plupart des subventions et des bourses sont accordées aux élèves qui ont de grands besoins financiers. Certaines comportent aussi d'autres exigences. Certains élèves seront automatiquement pris en compte pour certaines de ces bourses lorsqu'ils font une demande de prêt étudiant, d'autres devront remplir un formulaire de demande distinct.

Les prêts étudiants du gouvernement

Selon ta situation, tu peux avoir droit à des prêts étudiants financés par les gouvernements fédéral et provinciaux. Ces prêts sont disponibles pour les étudiants à plein temps qui ont des besoins financiers et qui prennent des cours dans une institution postsecondaire reconnue. Tant que tu es à l'école, tu n'as pas à faire de remboursements des prêts étudiants du gouvernement, mais ils doivent être remboursés comme n'importe quel autre prêt une fois que tu as terminé tes études.

Les prêts bancaires étudiants

Les prêts consentis directement par une banque ou un autre établissement financier peuvent représenter une autre option si tu n'es pas admissible à un prêt étudiant financé par le gouvernement.



En conclusion

LE SECONDAIRE EST UNE PÉRIODE D'OPPORTUNITÉS ET DE CHANGEMENT. Ce n'est là qu'un des nombreux nouveaux départs qui jalonneront ta vie. C'est l'occasion de découvrir quelles activités tu réussis le mieux et d'explorer les différentes carrières qui s'offrent à toi. Certaines carrières pour lesquelles tu te prépares n'existent pas encore! Tu pourrais être la première personne à emprunter un nouveau cheminement de carrière que beaucoup d'autres suivront.

Commencer à planifier son éducation postsecondaire et sa future carrière à l'avance peut être très enrichissant. Suis ces quatre étapes pour préparer les années à venir.

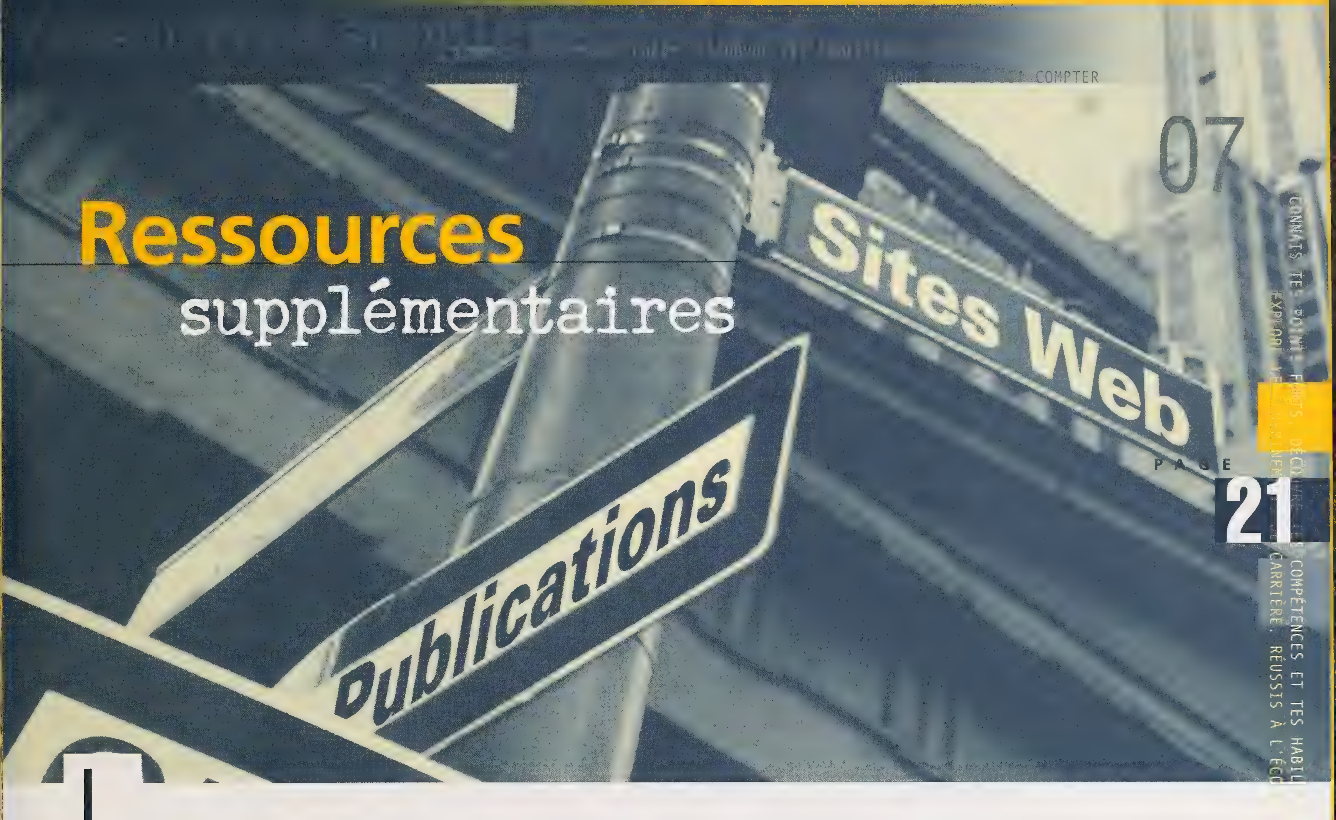
1. Dresse un inventaire de tes intérêts et de tes habiletés.
2. Fais des recherches sur les carrières qui prennent en compte ces intérêts et ces habiletés.
3. Commence à planifier un parcours scolaire reposant sur le résultat de tes recherches.
4. Ouvre un plan d'épargne.

L'examen de ce livret est un bon début pour planifier ton avenir. Nos meilleurs voeux t'accompagnent dans ton voyage.

N'aie pas peur d' explorer; Sans exploration il n'y a pas de découvertes.

Deng Ming-Dao





Ressources supplémentaires

LA LISTE SUIVANTE des sites Web et des publications offre un large éventail de renseignements sur les carrières, les programmes et les institutions postsecondaires, et diverses options pour financer ton éducation.

www.alis.gov.ab.ca

Le site Web d'Alberta Learning Information Service fournit des renseignements et des services relatifs aux carrières, à l'apprentissage et à l'emploi. La vidéo *"Street Cents – Saving for School"* est disponible sur ce site Web.

www.education.gov.ab.ca

Ce site Web du gouvernement de l'Alberta fournit des renseignements sur les programmes d'études et donne accès à la liste des institutions postsecondaires.

www.tradesecrets.org

Le site Web d'Alberta Learning and Industry Training fournit des renseignements sur les métiers et les professions en Alberta.

www.cibletudes.ca

Ce site Web interactif du gouvernement du Canada fournit des renseignements sur les possibilités d'études postsecondaires, les stratégies d'apprentissage et la planification financière. Ce site inclut aussi des renseignements sur le Centre de service national de prêts aux étudiants.

www.hrsdc-rhdcc.gc.ca

Ce site Web de Ressources humaines et Développement de compétences Canada fournit des liens vers la recherche d'emploi et les programmes et services de planification de carrière.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

www.millenniumscholarships.ca

Le site Web de la Fondation canadienne des bourses d'études du millénaire fournit des renseignements sur les bourses du millénaire.

www.lrc.learning.gov.ab.ca

Le site Web du Learning Resources Centre (LRC) présente la liste des ressources telles que *Make Home Work for You*, et *What's Next : Plaining and Financing Your Post-secondary Education* qui sont disponibles en anglais à l'achat auprès du LRC. Vous pouvez aussi appeler le (780) 427-5775 (pour le numéro sans frais en Alberta, composez le 310-0000).

Planification de carrière - Guide de l'élève

Un petit livret publié par le gouvernement de l'Alberta que les adolescents peuvent utiliser pour commencer ou continuer à planifier leur carrière. Disponible à **www.education.gov.ab.ca/french/carriere/plan/sec2eCycle.pdf**

Maximise tes années au secondaire afin de bénéficier du plus d'**occasions** possibles à **l'avenir**

Time to Choose...a post-secondary education program

Un livret publié en anglais par Alberta Human Resources and Employment pour aider les adolescents à rechercher les options postsecondaires en Alberta et à planifier leur éducation future. Disponible à **www.alis.gov.ab.ca** et en cliquant sur *e-CareerShop Catalogue*.

Brochure *Compétences relatives à l'employabilité 2000+*

Un dépliant qui décrit les compétences dont les futurs employés auront besoin pour réussir sur le marché du travail. Publié par le Conference Board of Canada et disponible à **www.conferenceboard.ca**

www.nextsteps.org

Ce site Web de la ville de Calgary présente des choix de carrière et d'emploi pour les jeunes (en anglais uniquement).

www.schoolnet.ca

Ce site Web du Gouvernement du Canada fournit des renseignements sur les ressources d'apprentissage et l'apprentissage en ligne.

www.cba.ca

Le site Web de l'Association des banquiers canadiens fournit des conseils et des ressources liés à la planification financière de l' éducation postsecondaire.

www.careerccc.org

Le site Web du Consortium canadien des carrières fournit des renseignements sur l'exploration et l'acquisition de compétences professionnelles, ainsi que la planification de carrière.

www.fac-aec.gc.ca

Le site Web d'Affaires étrangères Canada fournit des renseignements sur les études à l'étranger.

www.workinfonet.ca

Ce site Web parrainé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada donne accès au portail Web canadien de renseignements en matière d'éducation et de possibilités d'emploi.



Notes

Alberta. Alberta Advanced Education.
La planification des études postsecondaires : Guide à l'usage de l'élève de neuvième année.
Version anglaise : Planning for post-secondary studies – grade nine student guide.

ISBN 0-7785-4303-X
1. Étudiants – Aspirations. 2. Préparation à une carrière. 3. Orientation professionnelle.
4. Universités – Admission. 5. Étudiants – Aide financière – Canada. I. Titre.
LB2350.5.A333 2005 378

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez contacter :

Alberta Advanced Education
Learner Services Branch
9e étage, Sterling Place
9940 – 106e Rue
Edmonton (Alberta) T5K 2V1

Téléphone : 780-427-9726
Télécopieur : 780-422-4517

Ce document dresse la liste de différents sites Web. Ces sites sont donnés uniquement à titre indicatif. Il incombe aux personnes utilisant ces sites d' évaluer la pertinence et la précision des renseignements qu'ils contiennent.





Pour obtenir plus de renseignements sur la planification des études postsecondaires, consultez **www.alis.gov.ab.ca**

